

MIT SPORT FIT UND GESUND

über Schweinehunde, Trainingsmythen
und Erfolgsrezepte

Vortrag

Dr. Jan-Peter Brückner

Sportwissenschaftler



- Wieviel Bewegung ist notwendig?
- Was sollte ich trainieren?
- Führt nur Fettstoffwechseltraining zum Abnehmen?
- Welche Rolle spielt die Ernährung Fett reduzieren zum Abnehmen?
- Fragen zum "richtigen" Trainingspuls

Dienstag, 21. Februar 2023

19:30 Uhr

Gemeindehaus der Kirche Ascheberg



Veranstalter: Laufftreff des TSV Germania Ascheberg

Weitere Infos: www.germania-ascheberg.de

Nichtmitglieder werden um einen Kostenbeitrag von 3 Euro gebeten.